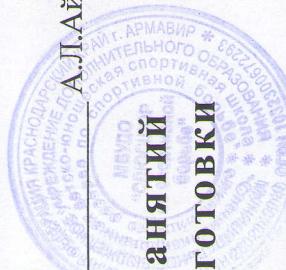


УТВЕРЖДАЮ
Директор
01.09.2016г



**Календарно-тематический план учебно-тренировочных занятий
отделения вольной борьбы по программе спортивной подготовки
МБУДО «СДЮСШОР по спортивной борьбе» г. Армавира
на 2016-2017 учебный год (в часах) на 52 недели**

№	Разделы подготовки	распределение часов по этапам подготовки на 46 недель											
		НП			УТ			СС			ВСМ		
		1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	1	2
1	Теоретическая подготовка	6	10	10	12	12	14	14	16	18	18	18	22
2	Общефизическая подготовка (офп)	157	210	210	231	231	242	242	255	300	300	300	350
3	Специальная физическая подготовка (сфп)	40	56	56	90	90	140	140	170	213	213	213	220
4	Технико-тактическая подготовка (тпп)	60	94	94	120	120	160	160	215	240	240	240	245
5	Выполнение контрольных нормативов	4	8	8	12	12	14	14	15	16	16	16	20
6	Инструкторская и судейская практика	-	2	2	10	10	15	15	25	30	30	30	40
7	Восстановительные мероприятия	-	20	20	40	40	50	50	65	75	75	75	112
8	Психологическая подготовка	8	11	11	17	17	20	20	22	24	24	24	35
9	Соревновательная подготовка	1	3	3	20	20	35	35	45	50	50	50	60
10	Участие в соревнованиях												
Итого часов за 46 недель		276	414	414	552	552	690	690	828	966	966	1104	

№	Разделы подготовки	распределение часов по этапам подготовки на 6 недель											
		НП			УТ			СС			ВСМ		
		1	2	2	1	2	3	4	1	2	3	1	2
1	Общая физическая подготовка	19	25	25	30	30	36	36	40	47	47	47	50
2	Специальная физическая подготовка	6	10	10	16	16	24	24	30	33	33	33	40
3	Технико-тактическая подготовка	11	11	11	15	15	18	18	22	26	26	26	25
4	Восстановительные мероприятия	-	8	8	11	11	12	12	16	26	26	26	29
	Итого часов за 6 недель	36	54	54	72	72	90	90	108	126	126	126	144